**Круглый стол и мастер классы «Ваше здоровье в Ваших руках. Практические рекомендации для счастливой жизни»**

*19 сентября 2020 года*

*12:00 г. Екатеринбург, ул.8 марта,8. Дом Актера*

**ПРОГРАММА**

|  |  |
| --- | --- |
| 12.00 | Выступление врача кардиолога, ревматолога, терапевта, КМН **Мартемьяновой Е.Г**. *«Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний»*.  Мастер класс по измерению артериального давления. |
| 12.30 | Выступление врача терапевта, гастроэнтеролога, специалиста по кинезиотейпированию **Беленцовой Н.В.** *«Технология использования «волшебных ленточек» в лечении болей».* |
| 13.00 | Выступление и мастер класс по древнетибетской дыхательной гимнастике Сентай, преподаватель **Собенина Елена.** |
| 13.30 | Выступление консультанта по китайской медицине и мастер класс по точечному массажу **Дубских О.С.** |
| 15.00 | Выступление и мастер класс от врача ЛФК и спортивной медицины **Плешковой О.Е**. «*Дыхательная реабилитация при COVID-19».* |
| 15.30 | Выступление консультанта по психологическому здоровью в семье, **Бурашновой А.Н.** *«Икигай или как найти радость в жизни».* |
| 16.00 | Выступление врача физической медицины, оториноларинголога **Ахметовой Е.Г. «***Физическая и психологическая реабилитация после перенесенной вирусной инфекции, в том числе и COVID-19».*  Мастер класс по вибро-акустическому массажу тибетскими чашами. |
| 17.00 | Звуковая медитация, дискуссия. |
| 17.30 | Выступление врача тибетской медицины, клиника «Наран» |

*Количество мест ограничено.*

*Запись по телефону 8(982)6030135*

*Мероприятие проводится при поддержке Администрации города Екатеринбурга.*